

**Hola, soy Cris<sup>ES</sup>**

**Hi, I'm Cris<sup>EN</sup>**

**Oi eu sou Cris<sup>PT</sup>**

**Salut, je suis Cris<sup>FR</sup>**

**Ciao, sono Cris<sup>IT</sup>**

**Hallo, ich bin Cris<sup>DE</sup>**

---

**Instrucciones de uso. Instructions of use.**

**Instruções de utilização. Instructions d'utilisation.**

**Istruzioni per l'uso. Gebrauchsanweisung.**

**PLATANOMELÓN**

## Características. Characteristics. Características. Caractéristiques. Caratteristiche. Produktbeschreibung.

**(ES)** XS: Talla 8,5 cm de longitud, 1,25 cm de diámetro y un peso de 11 gramos.

S: Talla 10 cm de longitud, 1,5 cm de diámetro y un peso de 16,5 gramos.

M: Talla 11,5 cm de longitud, 2 cm de diámetro y un peso de 29 gramos.

L: Talla 13 cm de longitud, 2,5 cm de diámetro y un peso de 47,5 gramos.

**(FR)** XS: 8,5 cm de longueur, 1,25 cm de diamètre et un poids de 11 grammes.

S: 10 cm de longueur, 1,5 cm de diamètre et un poids de 16,5 grammes.

M: 11,5 cm de longueur, 2 cm de diamètre et un poids de 29 grammes.

L: 13 cm de longueur, 2,5 cm de diamètre et un poids de 47,5 grammes.

**(EN)** XS: 8,5 cm long, 1,25 cm diameter, weighing 11 grams.

S: 10 cm long, 1,5 cm diameter, weighing 16,5 grams.

M: 11,5 cm long, 2 cm diameter, weighing 29 grams.

L: 13 cm long, 2,5 cm diameter, weighing 47,5 grams.

**(IT)** XS: 8,5 cm di lunghezza, 1,25 cm di diametro e un peso di 11 grammi.

S: 10 cm di lunghezza, 1,5 cm di diametro e un peso di 16,5 grammi.

M: 11,5 cm di lunghezza, 2 cm di diametro e un peso di 29 grammi.

L: 13 cm di lunghezza, 2,5 cm di diametro e un peso di 47,5 grammi.

**(PT)** XS: 8,5 cm de comprimento, 1,25 cm de diámetro e pesa 11 gramas.

S: 10 cm de comprimento, 1,5 cm de diámetro e pesa 16,5 gramas.

M: 11,5 cm de comprimento, 2 cm de diámetro e pesa 29 gramas.

L: 13 cm de comprimento, 2,5 cm de diámetro e pesa 47,5 gramas.

**(DE)** XS: 8,5 cm Länge, 1,25 cm Durchmesser und ein Gewicht von 11 g.

S: 10 cm Länge, 1,5 cm Durchmesser und ein Gewicht von 16,5 g.

M: 11,5 cm Länge, 2 cm Durchmesser und ein Gewicht von 29 g.

L: 13 cm Länge, 2,5 cm Durchmesser und ein Gewicht von 47,5 g.

TTTTT



**(ES)** Diseñado para vaginismo o atrofia vaginal.

**(EN)** Designed for vaginismus or atrophic vaginitis.

**(PT)** Concebido para vaginismo ou atrofia vaginal.

**(FR)** Conçu pour le vaginisme ou l'atrophie vaginale.

**(IT)** Progettato per vaginismo o atrofia vaginale.

**(DE)** Zur Anwendung bei Vaginismus oder vaginaler Atrophie.

## Características. Characteristics. Características. Caractéristiques. Caratteristiche. Produktbeschreibung.



(ES) Totalmente sumergible.

(EN) Fully submersible.

(PT) Totalmente submersível.

(FR) Entièrement waterproof.

(IT) Completamente sommersibile.

(DE) Absolut wasserdicht.



(ES) 4 tamaños para un tratamiento progresivo.

(EN) 4 sizes for progressive treatment.

(PT) 4 tamanhos para um tratamento progressivo.

(FR) 4 gabarits pour un traitement progressif.

(IT) 4 dimensioni diverse per un trattamento progressivo.

(DE) 4 Größen für die progressive Behandlung.



(ES) Textura suave ultra sedosa.

(EN) Soft and ultra silky texture.

(PT) Textura suave e ultra sedosa.

(FR) Texture douce et ultra-soyeuse.

(IT) Finitura morbida e ultra setosa.

(DE) Weiche und ultra-seidige Beschaffenheit.

# Instrucciones<sup>ES</sup>

## Finalidad del producto:

Cris es un set de cuatro dilatadores vaginales de diferentes tamaños que ayuda a mejorar el estado de la vagina y a volver a disfrutar de las relaciones sexuales sin dolor.

## Instrucciones para su correcto uso:

- Aplicar lubricante con base de agua en la entrada de la vagina y masajear suavemente durante 2 o 3 minutos. Es importante estar en una posición cómoda y relajada.
- Para empezar, utilizar el dilatador más pequeño de los cuatro y poner lubricante en la punta.
- Introducir en la vagina de forma suave y progresiva.
- Realizar los ejercicios una vez al día, de 10 a 15 minutos, introduciendo y extrayendo el dilatador vaginal continuamente. Si se notan molestias en la vagina interrumpir el ejercicio.
- Cuando se pueda introducir el elemento más pequeño de manera cómoda y sin molestias, continuar los ejercicios con el dilatador del tamaño siguiente, hasta que se pueda utilizar el más grande sin molestias.
- Es recomendable acudir al fisioterapeuta del suelo pélvico para realizar un seguimiento y ver la evolución del tratamiento.
- Después de cada uso, lavar el dilatador con agua y jabón neutro o con un producto específico.
- No usar los dilatadores en zonas inflamadas o con heridas.
- No utilizar durante la menstruación, en caso de infección vaginal ni durante el embarazo.

## Composición:

Silicona hipoalérgica de alta calidad, libre de látex y ftalatos, con un acabado suave.

## Posibles riesgos asociados de su uso:

- Este es un producto de uso personal, no compartir para evitar la propagación de infecciones.
- No utilizar lubricantes a base de silicona o de aceite, ya que pueden dañar la silicona del producto o dejarla con un tacto viscoso de forma permanente.
- Se recomienda lavar bien el producto con agua y jabón neutro o con un producto específico antes y después de cada uso.
- Es importante que no se utilicen productos abrasivos ni desinfectantes fuertes que contengan sustancias con base de petróleo, aceite de árbol de té, alcohol o lejía para limpiar el producto.
- Para un mantenimiento adecuado del producto, se recomienda guardarlo en un lugar sin humedad, polvo ni luz solar directa.
- Se recomienda guardar el producto en una bolsita antibacteriana.
- Mantener fuera del alcance de los niños.

# Instructions<sup>EN</sup>

## Product purpose:

Cris is a set of four vaginal dilators of different sizes that helps to improve the condition of the vagina and to enjoy sexual intercourse again with no pain.

## Instructions for proper use:

- Apply water-based lubricant to the opening of the vagina and massage gently for 2 to 3 minutes. Make sure you are in a comfortable and relaxed position.
- To start, use the smallest of the four dilators and apply lubricant to the tip.
- Gently and gradually insert the dilator into the vagina.
- Perform the exercises once a day for 10 to 15 minutes, inserting and removing the vaginal dilator continuously. If you feel discomfort in the vagina, stop using the dilator.
- When the smaller element can be inserted comfortably and without discomfort, continue the exercises with the next size dilator until the larger one can be used without discomfort.
- It is advisable to visit a pelvic floor physiotherapist for follow-up and to see how the treatment is progressing.
- After each use, wash the dilator with water and neutral soap or with a specific product.
- Do not use the dilators on inflamed or sore areas.
- Do not use during menstruation, in case of vaginal infection or during pregnancy.

## Composition:

High-quality hypoallergenic silicone, free of latex and phthalates, with a smooth finish.

## Possible risks associated to their use:

- This product is for personal use. Do not share it to prevent the spread of infection.
- Do not use silicone or oil-based lubricants, as they can harm the product's silicone or leave it feeling permanently slimy.
- It is recommended to wash the product thoroughly with water and neutral soap or with a specific product before and after each use.
- It is important that no abrasives or harsh disinfectants containing petroleum-based substances, tea tree oil, alcohol or bleach are used to clean the product.
- For proper maintenance of the product, it is recommended to store it in a dry place, away from dust and direct sunlight.
- It is recommended to store the product in an antibacterial bag.
- Keep out of reach of children.

# Instruções<sup>PT</sup>

## Finalidade do produto:

Cris é um conjunto de quatro dilatadores vaginais de diferentes tamanhos que ajuda a melhorar o estado da vagina e a voltar a desfrutar das relações sexuais sem dor.

## Instruções ou indicações para utilização correta:

- Aplicar lubrificante à base de água na entrada da vagina e massajar suavemente durante 2 ou 3 minutos. É importante estar numa posição confortável e relaxada.
- Para começar, utilizar o dilatador mais pequeno dos quatro e colocar lubrificante na ponta.
- Introduzir na vagina de forma suave e progressiva.
- Realizar os exercícios uma vez por dia, de 10 a 15 minutos, introduzindo e extraindo o dilatador vaginal continuamente. Caso tenha desconforto na vagina, interromper o exercício.
- Quando se puder introduzir o elemento mais pequeno de forma confortável e sem incómodos, continuar os exercícios com o dilatador do tamanho seguinte, até que se possa utilizar o maior sem desconforto.
- É recomendável ir ao fisioterapeuta do pavimento pélvico para realizar um seguimento e ver a evolução do tratamento.
- Depois de cada utilização, lavar o dilatador com água e sabão neutro ou com um produto específico.
- Não usar os dilatadores em zonas inflamadas ou com feridas.
- Não utilizar durante a menstruação, em caso de infeção vaginal nem durante a gravidez.

## Composição:

Silicone hipoalergénico de alta qualidade, livre de látex e ftalatos, com um acabamento suave.

## Possíveis riscos associados à sua utilização:

- Este é um produto de uso pessoal, não o partilhe para evitar a propagação de infeções.
- Não utilizar lubrificantes à base de silicone ou de óleo, já que podem danificar o silicone do produto ou deixá-lo com uma consistência viscosa de forma permanente.
- Recomenda-se lavar bem o produto com água e sabão neutro ou com um produto específico antes e depois de cada utilização.
- É importante que não se utilizem produtos abrasivos nem desinfetantes que contenham substâncias com base de petróleo, óleo de melaleuca, álcool ou lixívia para limpar o produto.
- Para uma manutenção adequada do produto, recomenda-se guardá-lo num local sem humidade, pó ou luz solar direta.
- Recomenda-se guardar o produto numa bolsa antibacteriana.
- Manter fora do alcance das crianças.

# Instructions<sup>FR</sup>

## Finalité du produit :

Crïs, c'est un set de quatre dilateurs vaginaux de différentes tailles qui aident à rétablir votre vagin et à profiter à nouveau de rapports sexuels sans douleur.

## Instructions ou indications pour une parfaite utilisation :

- Appliquez un lubrifiant à base d'eau à l'entrée du vagin et massez doucement pendant 2 à 3 minutes dans une position confortable et décontractée (important!).
- Pour démarrer, utilisez le plus petit des quatre dilateurs et appliquez du lubrifiant sur l'embout.
- Insérez doucement et progressivement le dilateur dans le vagin.
- Réalisez les exercices une fois par jour pendant 10 à 15 minutes, en insérant et en retirant le dilateur vaginal en continu. Si vous ressentez une gêne au niveau du vagin, arrêtez l'exercice.
- Une fois que vous arriverez à insérer le plus petit dilateur de façon aisée et sans inconfort, poursuivez les exercices avec le dilateur de taille suivante et ainsi de suite jusqu'à ce que vous ne ressentiez plus aucune gêne à l'insertion du plus grand.
- Il est conseillé de consulter un physiothérapeute du plancher pelvien qui suivra l'évolution du traitement.
- Après chaque utilisation, lavez le dilateur à l'eau et au savon neutre ou avec un produit spécifique.
- Ne pas utiliser les dilateurs sur des zones enflammées ou blessées.
- Ne pas utiliser pendant les menstruations, en cas d'infection vaginale ou pendant la grossesse.

## Composition :

Silicone hypoallergénique haute qualité, sans latex ni phtalates, à texture douce.

## Risques possibles pendant l'utilisation :

- Il s'agit d'un produit à usage personnel, ne le partagez pas pour éviter la propagation d'infections.
- N'utilisez pas de lubrifiants à base de silicone ou d'huile car ils pourraient endommager le silicone du produit ou le rendre gluant de façon permanente.
- Il est recommandé de laver soigneusement le produit avec de l'eau et du savon neutre ou un produit spécifique avant et après chaque utilisation.
- Il est important de ne pas utiliser de produits abrasifs ou de désinfectants puissants contenant des substances à base de pétrole, de l'huile d'arbre à thé, d'alcool ou d'eau de Javel pour nettoyer le produit.
- Pour un entretien correct du produit, il est recommandé de le stocker dans un endroit à l'abri de l'humidité, de la poussière et de la lumière directe du soleil.
- Il est conseillé de conserver le produit dans un étui anti-bactérien.
- Tenir hors de portée des enfants.

# Istruzioni<sup>IT</sup>

## **Destinazione d'uso del prodotto:**

Cris è un set di quattro dilatatori vaginali di diverse dimensioni che aiuta a migliorare lo stato della vagina e a godere di nuovo dei rapporti sessuali senza dolore.

## **Istruzioni per un uso corretto:**

- Applicare lubrificante a base d'acqua sull'ingresso della vagina e massaggiare delicatamente per 2 o 3 minuti. È importante essere in una posizione comoda e rilassata.
- Per cominciare, utilizzare il dilatatore più piccolo dei quattro e mettere il lubrificante sulla punta.
- Introdurre nella vagina in modo delicato e progressivo.
- Eseguire gli esercizi una volta al giorno, da 10 a 15 minuti, introducendo ed estraendo il dilatatore vaginale continuamente. Se si notano fastidi nella vagina, interrompere l'esercizio.
- Quando è possibile introdurre l'elemento più piccolo in modo comodo e senza fastidi, continuare gli esercizi con il dilatatore della dimensione successiva, fino ad utilizzare il più grande senza fastidi.
- Si consiglia di recarsi dal fisioterapista del pavimento pelvico per un follow-up e per vedere l'evoluzione del trattamento.
- Lavare il dilatatore con acqua e sapone neutro o con un prodotto specifico dopo ogni utilizzo.
- Non utilizzare i dilatatori in zone infiammate o con ferite.
- Non utilizzare durante il ciclo mestruale, in caso di infezione vaginale o durante la gravidanza.

## **Composizione:**

Silicone ipoallergenico di alta qualità, senza lattice e ftalati, con una finitura morbida.

## **Possibili rischi associati al loro utilizzo:**

- Questo è un prodotto per uso personale, non condividere per evitare la diffusione di infezioni.
- Non usare lubrificanti a base di silicone o di olio perché potrebbero danneggiare il silicone del prodotto o lasciarlo permanentemente viscido.
- Si raccomanda di lavare accuratamente il prodotto con acqua e sapone delicato o con un prodotto specifico prima e dopo ogni uso.
- È importante non usare prodotti abrasivi o disinfettanti forti contenenti sostanze a base di petrolio, olio dell'albero del tè, alcool o candeggina per pulire il prodotto.
- Per una corretta manutenzione del prodotto, si raccomanda di conservare il prodotto in un luogo privo di umidità e polvere e lontano dalla luce solare diretta.
- Si raccomanda di conservare il prodotto in un sacchetto antibatterico.
- Tenere fuori dalla portata dei bambini.



# Anleitung<sup>DE</sup>

## **Verwendungszweck des Produkts:**

Cris ist ein Set mit vier Vaginaldilatoren in verschiedenen Größen, die helfen, den Zustand der Vagina zu verbessern und schmerzfreien Geschlechtsverkehr zu genießen.

## **Anweisungen zur korrekten Verwendung:**

- Tragen Sie ein Gleitmittel auf Wasserbasis auf den Scheideneingang auf und massieren Sie es 2 bis 3 Minuten lang sanft ein. Es ist wichtig, dass Sie eine bequeme und entspannte Position einnehmen.
- Verwenden Sie zu Beginn den kleinsten der vier Dilatoren und tragen Sie Gleitmittel auf die Spitze auf.
- Führen Sie den Dilator vorsichtig und allmählich in die Vagina ein.
- Führen Sie die Übungen einmal täglich 10 bis 15 Minuten lang durch, wobei Sie den Vaginaldilator kontinuierlich einführen und wieder entfernen. Wenn Sie Beschwerden in der Vagina verspüren, brechen Sie die Übung ab.
- Sobald Sie das kleinere Element bequem und ohne Beschwerden einführen können, setzen Sie die Übungen mit dem nächstgrößeren Dilator fort, bis Sie den größten ohne Beschwerden verwenden können.
- Es ist ratsam, einen Beckenbodenphysiotherapeuten zur Nachkontrolle aufzusuchen, um zu sehen, wie die Behandlung voranschreitet.
- Reinigen Sie den Dilator nach jedem Gebrauch mit Wasser und neutraler Seife oder mit einem speziellen Produkt.
- Verwenden Sie die Dilatoren nicht an entzündeten oder verletzten Stellen.
- Nicht während der Menstruation, bei vaginalen Infektionen oder in der Schwangerschaft anwenden.

## **Material:**

Hochwertiges hypoallergenes Silikon, frei von Latex und Phthalaten, sehr sanfte Oberfläche.

## **Mögliche Risiken beim Gebrauch:**

- Dies ist ein Produkt für den persönlichen Gebrauch, gib es nicht weiter, um die Verbreitung von Infektionen zu vermeiden.
- Verwende keine silikon- oder ölbasierten Gleitmittel, da sie das Silikon des Produkts beschädigen oder es dauerhaft zähflüssig machen können.
- Es wird empfohlen, das Produkt vor und nach jedem Gebrauch gründlich mit Wasser und neutraler Seife oder mit einem speziellen Produkt zu reinigen.
- Es ist wichtig, dass zur Reinigung des Produkts keine Scheuermittel oder scharfe Desinfektionsmittel verwendet werden, die Substanzen auf Erdölbasis, Teebaumöl, Alkohol oder Bleichmittel enthalten.
- Um das Produkt in gutem Zustand zu halten, wird empfohlen, es an einem Ort aufzubewahren, der frei von Feuchtigkeit, Staub und direktem Sonnenlicht ist.
- Es wird empfohlen, das Produkt in einem antibakteriellen Beutel aufzubewahren.
- Bewahren Sie es außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

## **Modos de uso. Modes of use.**

Modos de utilização. Modes d'utilisation.

Modalità di utilizzo. Verwendungsarten.

---

**Vulva<sup>SM</sup> Vulva<sup>SM</sup> Vulva<sup>PT</sup> Vulve<sup>FR</sup> Vulva<sup>IT</sup> Vulva<sup>ES</sup>**



---

# PLATANOMELÓN